

د ساه بندۍ تداوي کول

خپل درمل د نسخې مطابق واخلي، حتی که تاسې ښه هم شئ.



د ساه لنډۍ حملې سره د مبارزې لپاره 5 مرحلو قوانین پیژندل.



د لویانو لپاره ساه لنډۍ وکوړئ – لږ تر لږه کال کښې یو ځل ماشومانو لپاره – هر 6-12 میاشتو



لیکل شوي ساه لنډۍ پلان وکاروئ تر څو له تاسو سره په ساه لنډۍ کښې مرسته وکړي.



خپل تحرک کوونکې وپیژنی او د امکان په صورت کښې ترې ډډه وکړئ.



ایا تاسو د ساه اخیستلو تخنیک هر وخت چیک کوئ.



سگرې مه څکوئ او خپل شاوخوا خلک څخه غوښتنه وکړئ چې ستاسو تر څنګ سگرې نه څښي.



صحې خواړه وخورئ او هر ورځ ورزش وکړئ



مرسته کوونکې ته په 1800 44 54 64 زنگ ووهئ تر څو تاسو له ساه لنډۍ نرس سره لېدنې لپاره وخت وټاکئ یا په 086 059 0132 شمیرې باندې وایسپ ته پیغام واستوئ.



ډاډ ترلاسه کړئ چې د ساه لنډۍ ډیریدو په صورت کښې تاسو وواپاست تر څو ژر تر ژره د خپل GP یا ساه لنډۍ نرس څخه مرسته ترلاسه کړئ.



د ساه لنډې حملې نښې

د حملې په پای ته
رسولو کښې مشکل



سینې تنگیدل

ساه اخیستلو
کښې سینې
څخه آواز راتلل

ساه لنډې

ټوخی

د شونډو شنه کیدل

یا د دې نښو یوځایوالې

کینی او آرام اوسې لاندې مه ځملي



1

په قلاره ساده ساه واخلي



2

د خالص تنفس 1 (RELIEVED INHALER) کش
په هره دقیقه کښې عموماً واخلې SPACER
استفاده وکړئ که شتون ولري.
هغه اشخاص چې د 6+ عمر لرونکي و په 10 دقیقو.
کښې 10 کش واخلې. هغه ماشومان چې عمر یې 6-
وي په 10 دقیقو کښې 6 کشه واخلې.



3

112 یا 999 ته زنگ ووهئ که چیرې
ستاسو نښې له 10 دقیقو وروسته
بڼه والی ونکړ.



4

که په 10 دقیقو کښې
آمیولانس را ونه رسیدو نو 3
مرحله بیا تکرار کړئ.



5

5 مرحلې قانون

څنگه کولې شو
د ساه لنډې حملې
سره مبارزه وکړو؟

که یو څو د ساه
لنډې حمله ولري:

- هغوئ په خپل سر
مه پریږدئ.
- د خالص تنفس
(عموماً شین رنگه)
زیات کش کول
خوندي دی.

هغه شیان چې کولې شي ساه لنډې بنده کړي

یخني او زکام



تمرین



حيوانات



سگرت څښل



گرد، وابڼه،
ونی



دوره



احساسات



درمل



خواړه/ څښاک



په نباتاتو سپن
گرد



سپری کول



د محصولاتو
پاکول



وظیفې



موسم



nurse@asthma.ie
6100 شمیره CHY

asthma.ie